

A VITAMINA DE EXPOSIÇÃO AO SOL (*)

A vitamina D evita a depressão, osteoporose, câncer da próstata, câncer da mama e, até mesmo efeitos do diabetes e obesidade.

A vitamina D é talvez o nutriente mais subestimado no mundo da nutrição. Isso é provavelmente porque é “gratuita”: seu corpo a produz quando a luz solar atinge a sua pele.

As empresas farmacêuticas não podem lhe vender a luz solar, por isso não há promoção dos seus benefícios à saúde.

A maioria das pessoas não sabe destes fatos verdadeiros sobre a vitamina D:

1. A vitamina D é produzida pela pele em resposta à exposição e radiação ultravioleta da luz solar natural.
2. Os saudáveis raios de luz solar natural que geram a vitamina D em sua pele não atravessam o vidro e, por isto, seu organismo não produz vitamina D quando você esta no carro, escritório ou em sua casa.
3. É quase impossível conseguir quantidades adequadas de vitamina D a partir da dieta.
4. Seria necessária a ingestão diária de dez copos grandes de leite enriquecido com vitamina D para obter os níveis mínimos necessários de vitamina D.
5. Quanto maior a distância da linha do equador e o lugar onde você vive, maior será a exposição ao sol necessária para gerar vitamina D, pois depende do ângulo de incidência dos raios solares.
6. Pessoas com a pigmentação escura da pele podem precisar de 20-30 vezes mais exposição à luz solar do que pessoas de pele clara para gerar a mesma quantidade de vitamina D.
7. Níveis suficientes de vitamina D são essenciais para a absorção de cálcio nos intestinos. Sem vitamina D suficiente, seu corpo não pode absorver o cálcio, tornando os suplementos de cálcio inúteis.
8. A deficiência crônica de vitamina D não pode ser revertida do rapidamente. São necessários meses de suplementação de vitamina D e de exposição à luz solar para “reconstruir” os ossos e o sistema nervoso.
9. Mesmo filtros solares fracos (FPS = 8) bloqueiam em 95% a capacidade do seu corpo de gerar vitamina D. É por isto que o uso constante de protetores solares provoca deficiência crítica de vitamina D.
10. A exposição à luz solar não gera a produção excessiva de vitamina D em seu corpo, porque ele se auto-regula e produz apenas a quantidade que necessita.

11. Se a pressão firme do seu osso externo dói, você pode estar sofrendo de deficiência crônica de vitamina D.

12. A vitamina D é “ativada” pelos rins e fígado, antes de ser usada pelo organismo e, por isto, doenças renais ou hepáticas podem prejudicar a ativação da vitamina D circulante.

13. A indústria de protetores solares não quer que você saiba da necessidade de exposição ao sol, porque esta revelação significaria a queda nas vendas de seus produtos.

14. A vitamina D é um poderoso “remédio” que o seu próprio corpo produz inteiramente de graça e sem necessidade de prescrição médica!

15. Algumas substâncias denominadas “antioxidantes” aceleram muito a capacidade do organismo para lidar com luz solar, sem que ela nos provoque danos; também permitem que você fique exposto ao sol duas vezes mais tempo sem causar danos.

Fontes de antioxidantes similares são algumas frutas - açaí, romã, mirtilo, etc - algumas algas e alguns crustáceos do mar - camarão, “krill”, etc.

Notas:

. A obesidade prejudica a utilização da vitamina D no organismo e obesos precisam de duas vezes mais da vitamina.

. A depressão, a esquizofrenia e os cânceres de próstata, de mama ovário e de cólon são frequentes em pessoas com deficiência de vitamina D.

. O risco de desenvolver doenças graves como diabetes e câncer é reduzido de 50% a 80% através da exposição simples, à luz solar natural 2 a 3 vezes por semana.

. A depressão sazonal de inverno, muito comum nos países de clima temperado, é causada por um desequilíbrio da melatonina, devido à menor de exposição ao sol.

. A vitamina D é utilizada no tratamento da psoríase, doença inflamatória crônica da pele.

. Deficiência crônica de vitamina D é muitas vezes diagnosticada erradamente como fibromialgia, porque seus sintomas são muito semelhantes: fraqueza muscular e dores.

. A exposição sensível à luz solar natural é a forma mais simples, mais fácil e ainda uma das mais importantes para melhorar a saúde.

. A exposição à luz solar é realmente uma das terapias mais poderosas. Não há nenhuma droga, nenhum procedimento cirúrgico ou de alta tecnologia que chegue perto do surpreendente efeito saudável da luz natural. E o melhor: você pode obtê-lo gratuitamente!

(*) Compilado com base em uma entrevista com o Dr. Michael Holick, autor do livro “The UV Advantage